



ISSN: 2448 - 6574

Análisis de una propuesta para la evaluación del *saber ser*: Bienestar psicológico y afecto

Anna Belykh
annabelykh@yahoo.fr

Universidad Autónoma de Tlaxcala

Eje temático: A) Evaluación del Aprendizaje y del desempeño escolar.

Resumen

La evaluación en la educación por competencias plantea retos de elaboración y análisis de nuevos acercamientos en vista la heterogeneidad de las competencias básicas planteadas por la UNESCO (1996): *saber aprender*, *saber hacer*, *saber convivir* y *saber ser*. En esta ponencia retomamos el tema del desarrollo del *saber ser* en el aula con base en la psicología positiva para analizar la propuesta existente de evaluación de los aprendizajes correspondientes en términos de bienestar psicológico (modelo PERMA-V) y de afecto positivo-negativo (cuestionario PANAS). Concluimos que algunos de sus elementos son más apropiados para evaluación en etapas de calma, dominio y retrospectiva mientras que otros resultan de gran potencial para el análisis y oportuna optimización de dinámicos procesos psicológicos en la educación.

Palabras clave: competencias para la vida, saber ser, evaluación del aprendizaje, afecto, bienestar

Introducción

La Psicología Positiva es una rama de la ciencia psicológica que, desde su oficial fundación en el 1998 por el nuevo presidente de la *American Psychological Association* (APA) el Dr. Martin Seligman, ha sido muy bien recibida y activamente desarrollada en casi todas partes del mundo. Esta ciencia se dedica a estudiar a las personas, organizaciones y comunidades que se caracterizan por fortaleza, bienestar y buen funcionamiento en distintas áreas, recuperando características tanto estructurales como procesuales de entidades exitosas. Es un gran giro con respecto al planteamiento y solución de problemas ya que –ahora sí– el problema se entiende



ISSN: 2448 - 6574

en términos de enigma cuasi matemático donde se descubren las incógnitas y las leyes lógicas de un contexto positivo, para enriquecer con ello otros contextos y potenciar su buen funcionamiento, contribuyendo así de manera indirecta a la solución de conflictos y tensiones que pudieran existir en estos últimos.

Esta ciencia ha sido solicitada por el ejército de diversos países, por el ámbito de coaching para la superación personal no escolarizada y por el medio empresarial donde las intervenciones han sido numerosas y prometedoras. En el ámbito educativo, donde también es muy solicitada, ha operado a nivel de evaluación de validez y consistencia de los instrumentos así como algunos estudios descriptivos de poblaciones desfavorecidas o de alto rendimiento. Generalmente, las intervenciones positivas se limitan a programas para-escolares o a las tutorías, así como a actividades y terapias del psicólogo escolar. Este no debería ser el caso si se propone operacionalizar los conceptos psicológicos para el desarrollo del *saber ser* desde el aula; se requieren nuevos acercamientos tanto a la enseñanza-aprendizaje de este saber como a su evaluación, la cual no puede ser restringida al aumento de puntaje en los test psicológicos, sino que debe estar acorde a los fines de una educación para la vida plateada por la *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) en sus distintos documentos (1972, 1996, 1998).

En una recientemente abierta especialización en los fundamentos de la psicología positiva impartida a distancia por el Dr. Seligman y su equipo de investigadores¹ desde la Universidad de Pensilvania, Estados Unidos, los hallazgos más importantes y las metodologías comprobadas de este campo de investigación están siendo enseñados a una gran población en el mundo entero a través la plataforma de Coursera. En el quinto y último curso de la especialización llamado *capstone* (aquel proyecto integrador que acredita los conocimientos asimilados) el estudiante –quien ya conoce sus fortalezas y entiende que cada una de éstas se encuentra en un continuum entre su ausencia y su exceso, paralelo a su completa ausencia– debe plantear una auto-intervención para desarrollar alguna de sus fortalezas. La evaluación de

¹ Cursada en <https://es.coursera.org/specializations/positivepsychology>



ISSN: 2448 - 6574

la eficacia de tal intervención es evaluada con base en los puntajes de dos cuestionarios: el de bienestar y el de afecto positivo y negativo².

Este planteamiento es bastante poderoso para el desarrollo personal –con base en experiencia propia y de decenas de compañeros de curso de alrededor del mundo– y llama la atención que no conlleva la evaluación de fortalezas en términos de puntajes del test diagnóstico sobre las mismas. Esto concuerda con algunos de los planteamientos de la UNESCO, pero no hay que perder de vista que está teniendo éxito en el ámbito de auto-ayuda. En esta ponencia analizamos la pertinencia de tal evaluación de desarrollo personal asumiendo que el desarrollo de fortalezas personales fuese aceptado en los establecimientos de educación formal como elemento transversal de materias de tronco común y se llevara a cabo por los docentes. La meta de este desarrollo debe facilitar otros procesos educativos y su evaluación debe permitir entender si los procesos de enseñanza-aprendizaje se dan en condiciones psico-emocionales adecuadas y cómo pueden ser optimizadas. Nos enfocaremos primero en la pertinencia el modelo de bienestar psicológico para evaluar crecimiento personal en el aula (modelo PERMA de Dr. Seligman, 2012), para luego analizar el segundo elemento de la evaluación propuesta por el autor de este tipo de intervención: afecto positivo y negativo (prueba PANAS de Watson, Clark y Tellegen, 1988, en su interpretación desde la investigación valorativa como contribución importante al éxito personal y profesional, Fry, 2017).

Seis elementos de bienestar psicológico como criterios de evaluación del *saber ser*

Dr. Seligman, fundador de Psicología Positiva, tras años de investigación formuló el modelo estructural del bienestar humano inicialmente denominado PERMA por las letras iniciales de sus componentes los cuales constituyen, según el autor, el conjunto de factores que influyen en el nivel de felicidad o bienestar psicológico de la persona al ser importantes por sí mismos y no como medio para conseguir otra meta (Seligman, 2002, 2012). Recientemente tanto en la teoría como en la medición del bienestar se ha agregado la categoría de salud como un factor influyente, por lo que en algunas presentaciones ya se plantea un sexto elemento relacionado con la salud y energía vital (*Vitality*) y el modelo llega a denominarse PERMA-V. En su

² Los cuestionarios son gratuitos y disponibles en línea en la siguiente dirección:
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>



ISSN: 2448 - 6574

adaptación al castellano que aquí se propone bajo las siglas CRECER también se incluye el sexto elemento que consideramos de gran importancia, y la temporalidad de este análisis nos permite incluir este elemento más orgánicamente (véase Tabla 1).

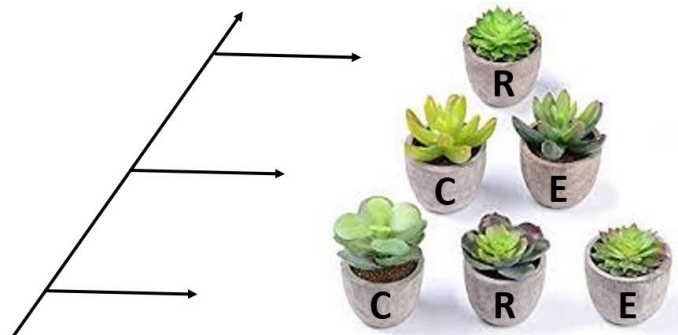
Tabla 1. Modelo de bienestar PERMA-V castellanizado.

Elementos en español	Elementos de PERMA-V en inglés y su explicación
Compromiso-involucración	<i>Engagement with flow</i> : se trata de un compromiso personal con generar en su vida el mayor número posible de situaciones de experiencias óptimas (<i>flow</i> de Csikszentmihalyi, 1990).
Relaciones positivas	<i>Relationships</i> : alude a las relaciones positivas y dedicación de tiempo para su desarrollo incidiendo en mayor nivel de bienestar percibido
Emociones positivas	<i>Positive emotions</i> : se refiere a la potenciación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro.
Con salud	<i>Vitality and Health</i> : satisfacción con la salud física en general y comparada con las personas de la misma edad y género.
Eficacia/logro	<i>Accomplishment</i> : significa constante ajuste y reformulación de metas que nos motiven a seguir adelante.
Rumbo de vida	<i>Meaning and purpose</i> : hace referencia al lugar en el mundo y al sentido de vida construido mediante la concepción y realización de objetivos más allá del beneficio propio.

Elaboración propia con datos de Seligman, 2012.

Este modelo tiene el beneficio de ser holístico y muy atinado gracias a diez años de maduración del concepto por su creador. Sin embargo, algunos de sus elementos podrían ser más relevantes en una edad de adultez madura al contar con gran competencia, círculo de amigos de toda la vida consolidado y mirada serena retrospectiva. El estudiante, en cambio, es una persona en devenir, por ello necesita conceptos que lo impulsen a esforzarse, involucren la voluntad y determinación dirigidas a su desarrollo y al logro de sus metas a corto, mediano y largo plazo, aunque tenga que sacrificar parte de emociones y relaciones positivas estrechamente relacionadas con la percepción de su estado de salud. El aspecto de motivación y compromiso sería útil no sólo para llegar a la graduación y formar parte de las estadísticas favorecedoras de los establecimientos educativos: le permitiría seguir con el aprendizaje y desarrollo continuos más allá de la educación formal, meta establecida por la UNESCO para la educación desde 1972.

Figura 1. Modelo de bienestar CRECER.



Elaboración propia.

No cabe duda, que todos estos elementos son importantes y deben ser cultivados en las personas a lo largo de sus vidas. Sin embargo, no todos los elementos del modelo pueden y deben ser sembrados y cultivados en el ámbito de educación formal desde las materias de tronco común las cuales juzgamos más apropiadas para el enfoque sobre el desarrollo del *saber ser*. Entonces, ¿cuáles del modelo de Seligman resultan más apropiados para este propósito? Analicemos los elementos de bienestar personal psicológico bajo el prisma de la educación formal y sus objetivos:

- ✓ Compromiso-involucración: elemento entendido como compromiso personal con generar experiencias óptimas con alto grado de involucración en la solución de distintos problemas en los que las habilidades del individuo están a la altura del reto, pero al mismo tiempo requieren su máximo esfuerzo. Este es un concepto importante que va de la mano con gran dominio de algún tema/proceso del ámbito profesional o de ocio. Es un estado en el que se pierde la noción del tiempo e incluso sensaciones corporales propias porque uno es completamente absorto en la complejidad desde la tarea por realizar y procede desde saberse competente, sin estrés ni emociones por la gran concentración que requiere. El bienestar en este elemento es de índole retrospectiva al reiterarse competente tras superar un reto más.

En este sentido, la educación consiste en una serie de retos constantes que deben ser – desde el punto de vista pedagógico– acordes a las aptitudes de los alumnos, el nivel de

dominio en las materias complejas que posibilita el estado de fluir suele aparecer hacia el final de ciclo escolar, por ello es de esperarse que este indicador mejore si el estudiante va adquiriendo dominio y gusto por la materia, lo cual lo llevará a ponerse retos cada vez más altos para superarse: el curso deseado para cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje. Este elemento de desarrollo de competencia y determinación resulta apropiado para la evaluación en cuestión;

- ✘ Relaciones positivas: se refiere al saber darle tiempo y espacio a las relaciones importantes en su vida para disminuir el sentimiento de soledad en la vida diaria para tener este respaldo de estabilidad emocional. La importancia de apoyo social y recursos socio-emocionales es demostrada desde muchas líneas de investigación, tan es así que una gran parte de constructos psicológicos contiene sus facetas intra e interpersonal (inteligencia emocional, resiliencia, entre otros). Sin embargo, al hablar del saber ser, podemos delimitar claramente que el elemento de relaciones positivas pertenece al saber convivir, por lo que no debería incluirse para evaluar el saber ser (siguiendo el principio de no evaluar distintas cosas en el mismo apartado de evaluación, Boud y Molloy, 2015);

- ✓ Emociones positivas: No se refieren a actividades lúdicas sin mayor propósito didáctico, como en ocasiones se interpreta. Tampoco es positivismo infundado o no reflexionado, ya que, al contrario, tiene mucho que ver con racionalización enfocada en un entendimiento de las experiencias en su justa dimensión sin exagerar ni disminuir su alcance. A lo que este elemento sí se refiere es a mayor atención en los aspectos positivos de su presente, pero también del pasado y del futuro. Esto implica no sólo la atención plena en el salón de clase, la cual hace a un lado la ansiedad frente a futuros exámenes o errores en los exámenes pasados, pero también implica una mirada madura sobre los fracasos pasados y futuros como aprendizajes y no desafío a la competencia y autoestima de uno. Este elemento tiene mucho que ver con el estilo de interpretación de los eventos favorables y desfavorables usualmente entendidos como parte del constructo de optimismo y esperanza.

Este tipo de actitud requiere de perspectiva y sabiduría lo cual es deseable en un estudiante, aunque habría que tener cuidado al transmitir este tipo de visión a un estudiante joven ya que también en etapas tempranas de formación puede llevar al

conformismo y dificultar o disminuir las instancias en la que el estudiante pueda entrar en el estado de fluir. Al ser un arma de doble filo, sería apropiado enseñarlo de manera dosificada, en casos de frustración, sin llegar a incluirlo en el sistema de evaluación para el *saber ser* educativo;

- ✘ Con salud: se refiere a la interpretación de su propia salud con respecto a lo que se sabe del estado de salud de las demás personas tanto en general como las de su propio género y edad. Aunque el rubro de salud es muy importante y debe atenderse desde campañas de concientización y vacunación, incluir este rubro en la evaluación del *saber ser* no resulta pertinente a menos que se trate de las materias que tengan que ver con asuntos de salud pública. Por lo tanto, este podría ser un elemento importante de la evaluación del *saber ser* de estudiantes de medicina y enfermería, más no sería el caso de la gran mayoría de las carreras; al ser este un planteamiento general descartamos este elemento como pertinente en la evaluación del *saber ser* del estudiante en materias de tronco común;
- ✔ Eficacia/logro: se refiere a la capacidad de fijar y lograr metas, con todo lo que implica el camino hacia una meta, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Esta capacidad está relacionada con la percepción de auto-eficacia y en términos generales es indispensable para la autonomía intelectual y aprendizaje a lo largo de vida, así como para llevar a bien cualquier proyecto concebido dentro o fuera de la educación formal. Este elemento sí debería ser evaluado en el marco del desarrollo del *saber ser* como un saber íntimamente relacionado con el saber hacer en el plano estratégico y no tanto técnico;
- ✔ Rumbo de vida como su sentido y propósito es un elemento que se construye cuando el estudiante entiende su importancia en el mundo y su papel en el logro del bien común. En un sistema educativo que contempla servicio comunitario como parte del proceso de formación, los avances en este rubro parecen tener gran relevancia. No sólo son de gran importancia para encontrar su camino en medio de un mundo lleno de caos y cambio (Rockind, 2018), sino que resultan indispensables para la prevención del número creciente de incidencia de crimen y suicidio en el mundo (Bisquerra, 2003, 2016). EN resumen, este elemento sí debe ser parte de la evaluación del *saber ser* al atender las preocupaciones sobre el mundo contemporáneo adverso de la UNESCO en todos los documentos relacionados con el *saber ser* (1972, 1996).



ISSN: 2448 - 6574

En resumen, los elementos que concuerdan con las metas del desarrollo del *saber ser* – a saber 4 grandes ejes rectores solidaridad, democracia, desarrollo de potencial humano y educación continua (UNESCO, 1972) – son el compromiso-involucración (fluir), eficacia/logro y rumbo de vida, de modo que sólo quedan las siglas C, E y R del modelo CRECER, una letra de cada hilera de macetas de nuestra hortaliza de bienestar (Figura 1). En lo consiguiente se analiza el afecto como elemento de evaluación de desarrollo del *saber ser* como competencia por desarrollar en una educación integral.

Afecto positivo y afecto negativo como criterios de evaluación del *saber ser*

Antes que nada, cabe aclarar el significado de la palabra afecto, ya que no se debe interpretar restrictivamente el afecto positivo como cariño y el afecto negativo como hostilidad. Se trata de cierta tendencia del individuo a experimentar un rango de emociones positivas y negativas con cierta intensidad. El instrumento para medir los polos opuestos del afecto fue desarrollado por Watson, Clark y Tellegen (1988) y consta de 20 ítems, 10 pertenecientes al polo positivo y 10 al negativo. Generalmente, lo que se busca lograr es un alto afecto positivo, siendo que:

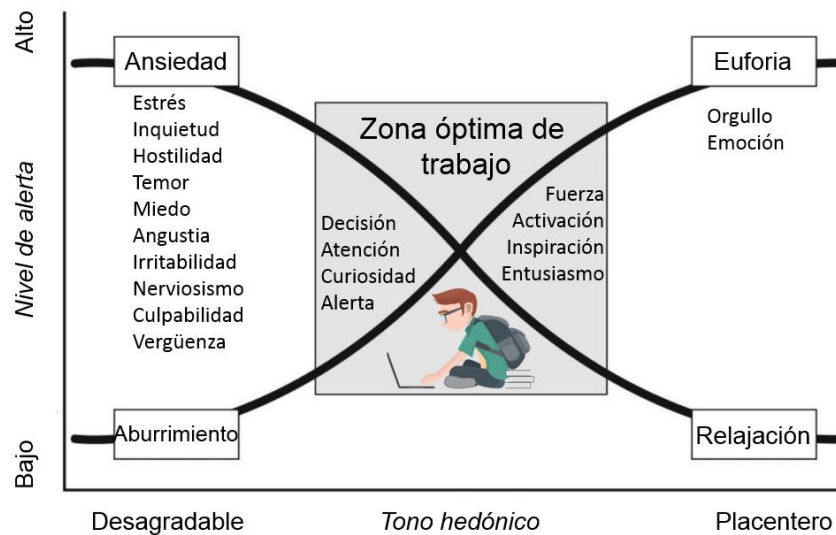
En el caso del afecto positivo la evidencia muestra que, si se presenta en niveles altos, se caracteriza por alta energía, motivación, deseos de afiliación, concentración y agradable dedicación, sentimientos de dominio, logro y éxito; además de que es considerado como un factor protector de enfermedades y facilita un buen rendimiento; mientras que la presencia de un bajo afecto positivo, se distingue por la tristeza y letargo (González y Valdés, 2015, p. 38).

En la psicología positiva esta prueba ha sido utilizada para calcular la proporción de afectos, argumentando que un *ratio* de 1:3 es característico de personas y empresas exitosas, , estableciendo así una proporción deseable entre la presencia e intensidad de emociones negativas:1, y positivas: 3 (Fry, 2017). Indudablemente, este planteamiento numérico es atractivo, sobre todo en el ámbito de la economía y gestión de negocios del que provienen. Sin embargo, estos resultados no son exentos de críticas y suelen producir resultados muy heterogéneos en contextos de otros países (ibídem). Al haber justificado la exclusión de la emoción positiva de los criterios de evaluación del *saber ser* en el apartado anterior, de igual

manera pondríamos en tela de juicio la pertinencia de potenciación de la emoción positiva en términos de proporciones con el simple propósito de cambiar los números, aunque la evidencia empírica que los respalda sea poco sólida.

Una manera de analizar el afecto en un contexto educativo más sistémica y holísticamente es en el marco del modelo de reversibilidad, o inversión emocional (Apter, 1982), el cual sí cuenta con trayectoria y respaldo científico de su pertinencia en el ámbito académico y profesional. Aunque inicialmente fue usado para entender el propósito y la selección de ocios en la población juvenil, al igual que el estado de fluir (actividades paratéticas, o de gratificación inmediata), este modelo ofrece un sólido referente también para el análisis de actividades con gratificación postergada que se llevan a cabo en el ámbito educativo (actividades téticas). Las 20 emociones utilizadas en el cuestionario PANAS para el cálculo de proporción de negatividad vs positividad pueden ser analizadas en este marco permitiendo definir si el estudiante se encuentra en un estado emocional óptimo para estudiar, desde el afecto según su polaridad e intensidad (Figura 2).

Figura 2. PANAS en el marco del modelo de inversión emocional de Apter, 1982.



Adaptado de Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*. London: Academic Press y Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.



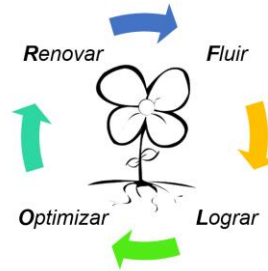
ISSN: 2448 - 6574

Se puede apreciar que todas las emociones de la escala PANAS pertenecen a un alto nivel de alerta y no se distribuyen de manera equilibrada entre los polos del modelo, por lo que al utilizarse en el contexto educativo con el fin de evaluar condiciones emocionales óptimas para el aprendizaje se requieren modificaciones que permitan evaluar el estado emocional del aprendiendo con respecto a los cuatro extremos, para entender si está lo suficientemente alejado de los cuatro para ubicarse en la zona óptima de trabajo. Puesto que estar posicionado en los extremos dificulta el trabajo cognitivo, todo desarrollo del *saber ser* en educación contribuiría significativamente a los demás saberes así como (potencial e indirectamente) al desempeño académico. En definitiva, la emotividad es un elemento que debería estar en el esquema de evaluación del *saber ser* en educación formal, con las modificaciones pertinentes antes señaladas, desde un instrumento alternativo al de PANAS. Con ello, guiado por el profesor atento y capacitado en el tema, el estudiante aprendería a llegar a un estado óptimo autorregulado para tener éxito en el aprendizaje a lo largo de la vida, lo cual forma parte de los planteamientos de la UNESCO (1972) en el desglose de lo que entiende como el *saber ser*.

Conclusión

A manera de conclusión, con base en este análisis bosquejamos un marco posible para la evaluación del desarrollo del *saber ser* en educación formal. Los cuatro de 8 elementos analizados a partir de la propuesta del Sr. Seligman en su Especialización en Psicología Positiva son los siguientes: a) Compromiso-involucración: *fluir*; b) Lograr: alcanzar metas gracias a y para la eficacia personal; c) Optimizar su Inversión Emocional: encontrar equilibrio emocional para estar en la zona óptima de motivación para estudiar; y d) Renovar su entendimiento y compromiso con su rumbo de vida: sentido y propósito que nos permita impactar en nuestro medio. Al convertir estos elementos en verbos, podríamos acotar la evaluación del *saber ser* a la capacidad del estudiante para las acciones correspondientes (véase Figura 3).

Figura 3. FLOR: marco de evaluación del *saber ser* para el florecimiento humano.



Elaboración propia.

Las siglas resultantes son emblemáticas ya que nuestro autor central, Dr. Seligman, también habla de florecimiento humano como “un estado sólido de bienestar” que se puede lograr mediante una serie de estrategias y actitudes ante la vida (Seligman, 2012, p. 27). Es más, según Seligman (2012) “la norma de oro para medir el bienestar es florecer” (*ibídem*). La comparación del desarrollo humano desde la personalidad no es equivalente en sentido estricto al crecimiento de una planta, sin embargo ha sido una imagen recurrente en las discusiones acerca del tema, desde conservar raíces hasta llegar a florecer como símbolo de encontrarse en condiciones favorables para su desarrollo. Resulta apropiado guardar congruencia con este discurso en el presente planteamiento para la evaluación del *saber ser*, ya que lo que se busca en su desarrollo es precisamente dotar al estudiante de actitudes y estrategias que desde su estado psicológico sean de lo más favorables para aprender, ejercer valores y actuar en la persecución de metas orientadas hacia el bien común en su comunidad y en el mundo en general. Estos cuatro elementos pueden dar una vista completa del alcance que tuvo su crecimiento personal desde el *saber ser* y permiten el análisis pertinente para optimizar su fomento en el aula al poder enfocar los conceptos desde cualquiera de estos aspectos.



ISSN: 2448 - 6574

Referencias bibliográficas

- Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*. London: Academic Press.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Boud, D. y Molloy E. (Coords.) (2015). *El feedback en la educación superior y profesional. Comprenderlo y hacerlo bien*. Narcea.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience (Flujo: La psicología de la experiencia óptima)*. New York: Harper & Row.
- Fry, R. (2017). Leading positive change through appreciative inquiry. Consultado en www.coursera.com
- González, N.I. y Valdez, J.L. (2015). Validez de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS) en niños. *Liberabit. Revista de Psicología*, 21(1), 37-47.
- Rockind, C. (2018). *What's Your Purpose? A Positive Psychology Based Intervention*. Webinar consultado en <http://www.positivepsychologycanada.com/Webinar-Series>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (1972). *Learning to be: the world of education today and tomorrow*. Paris: Unesco.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI presidida por Jacques Delors*. Santillana: Ediciones Unesco.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (1998). *Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: Visión y acción*. Consultado en http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.